



Psychological resilience and its relationship to emotional balance among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon

Hala Kamel Ghaidan^{*1}  , Prof. Dr. Shymia Ali Khamis² 

^{1,2} University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Phy783.shymia.ali@uobabylon.edu.iq

Received: 05-10-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

The research included the importance of measuring psychological resilience among the sample students and its relationship to emotional balance, which is considered one of the basic pillars of mental health. The researchers observed the fourth-stage students' difficulty in determining the correlation between the two variables, as well as determining the goal of the research. The researchers used the descriptive survey method as it was suitable for the nature and problem of the research. The research population consisted of fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The psychological endurance scale, consisting of (31) items, was used and answered by the sample. The emotional stability scale, consisting of (35) items, was also completed by the sample. One of the conclusions mentioned was that the sample possessed an average level of both emotional stability and psychological resilience. As for the recommendations, the most important is to guide the students to pay attention to the lectures and the importance of daily reading and not to accumulate material until the time of the exam in order to eliminate the factor of fear and anxiety in the exams.

Keywords: Psychological Resilience, Emotional Balance.

التحمل النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

حلا كامل غيدان ، أ.د. شيماء علي خميس

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy783.shymia.ali@uobabylon.edu.iq

تاریخ استلام البحث 2025/10/5 تاریخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

تضمن البحث أهمية قياس التحمل النفسي لدى طالبات العينة ومدى علاقته بالاتزان الانفعالي الذي يعتبر من الركائز الأساسية للصحة النفسية، ومن خلال ملاحظة الباحثتان لطالبات المرحلة الرابعة في صعوبة تحديد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، وكذلك تحديد الهدف من البحث.

واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث وتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تم الاعتماد على مقياس التحمل النفسي الذي يتكون من (31) فقرة أضافياً تتألف من (35) فقرة أيضاً تمت الإجابة عليها من قبل العينة ومقياس الاتزان الانفعالي الذي يتألف من (35) فقرة أيضاً تمت الإجابة عليها من قبل العينة. ومن الاستنتاجات التي ذكرت هو تمنع العينة بمتوسط لمتغيري الاتزان الانفعالي والتحمل النفسي، أما التوصيات فأهمها توجيه الطالبات إلى ضرورة الاهتمام بالمحاضرات وأهمية القراءة اليومية وعدم تراكم المادة لوقت الامتحان لأبعاد عامل الخوف والقلق في الامتحانات.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، الاتزان الانفعالي.

1- المقدمة:

يعد التحمل النفسي من العوامل الجوهرية التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع الضغوطات والتحديات الحياتية اليومية، ويعكس قدرة الشخص على الاستمرار في مواجهة الصعاب والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل إيجابي وفعال.

وبالنسبة لطلابات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، فإنهن يتعرضن لضغوط نفسية وبدنية متعددة، تتراوح بين متطلبات الدراسة الأكademية، والأنشطة البدنية المكثفة، والمنافسات الرياضية، مما قد يؤثر على قدراتهن النفسية والانفعالية. من جهة أخرى، يعتبر الاتزان الانفعالي من أهم مقومات الصحة النفسية للفرد، حيث يشير إلى القدرة على تنظيم المشاعر والانفعالات بطريقة تتناسب مع المواقف المختلفة، مما يساعد في تحقيق التفاعل الاجتماعي السليم ويعزز الأداء الأكاديمي والرياضي. وعلى الرغم من أهمية كلا المفهومين، لا تزال هناك قلة من الدراسات التي تناولت العلاقة بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص. إن هذا البحث يسعى إلى استكشاف هذه العلاقة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، بهدف فهم كيفية تأثير التحمل النفسي على مستوى الاتزان الانفعالي لديهن، ومدى تأثير ذلك على قدرتهن على التكيف مع الضغوط اليومية والتحديات الأكademية والبدنية التي يواجهانها. كما يهدف البحث إلى تقديم توصيات عملية لدعم طالبات في تحسين صحتهن النفسية والانفعالية، وبالتالي تعزيز أدائهم في المجالات الأكademية والرياضية.

ويهدف البحث إلى:

1- التعرف على واقع التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة بابل 2024-2025.

2- التعرف على واقع الاتزان الانفعالي لديهن.

3- دراسة العلاقة بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي لمدى معرفة تأثير أحدهما على الآخر.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث.

2- مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل بواقع (24) طالبة وتوزعت بين (4) طالبات للتجربة الاستطلاعية واعتمد العدد الإجمالي البالغ (24) طالبة كعينة للتجربة الرئيسية.

3- الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية.
- استماراة تفريغ البيانات.
- استبيان.

4- الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثتان نظام SPSS لإيجاد الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط T لعينة واحدة
- معامل ارتباط سبيرمان

2-5 مقياس الاتزان الانفعالي والتحمل النفسي:

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاتزان الانفعالي لـ (رائد عبد الامير) (أسم المؤلف: J. H. Eysenck & SybU B. B. Eysenck) صححه رائد عبد الامير، رقم الصفحة 16) والذي يتتألف من (31) فقره يجيب عليها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعه من الخبراء والمختصين وقد أبدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض تعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية، إما بالنسبة لمقياس التحمل النفسي لـ (حيدر عبد الرضا) (أ.د. شيماء علي خميس/الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى بعض طلابات كلية التربية البدنية) فقد تم الاعتماد على مقياس التحمل النفسي الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية حيث يتتألف المقياس من (35) فقره يجيب عنها المختبر وعرض أيضا على الخبراء والمختصين وأبدوا ملائمة للعمل.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2024/11/10 على (24) طالبات من المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم العينة عبارات المقياس وهل يوجد غموض يذكر في الإجابة لتلافي كل مشكله والتغلب على صعوبات ممكн حثها في عملية التطبيق الرئيسية للمقياس

2-7 اسلوب تصحيح المقياسين:

بمكون مقياس الاتزان الانفعالي من (31) فقرة والاجابة عنها وفق ثلث بدائل وهي (غالبا، احيانا، نادرا) وتعطى اوزان للدرجات (١،٢،٣) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية، مما بالنسبة للمقياس التحمل النفسي ويكون من (35) فقرة وتحبيب الطالبة عنها وفق اربعة بدائل وهي (تطبق على بدرجة كبيرة، تتطبق على بدرجة متوسطة، تتطبق على بدرجة ضعيفة، لا تتطبق على) وتعطى درجات (٤،٣،٢،١) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية.

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياسي التحمل النفسي والاتزان الانفعالي:

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للتحمل النفسي

الدالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	2.056	2.89	22	70	24.12	69.67	24	اناث

يتبيّن لنا من خلال ما عرض في الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي قد بلغت (69.67) وهي مقاربة من الوسط الفرضي والبالغ (70) مما يدل على تتمتع العينة بمستوى تحمل نفسي متوسطة والسبب في ذلك يعود الى الرتابة في المحاضرات اليومية وعدم استخدام عامل التشويق والاثارة للطالبة اضافة الى عدم تكرار المحاضرات العملية بشكل كافي من قبل جميع الطالبات مما يؤثر على الاداء اثناء الامتحان.

3-2 التعرف على واقع الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث:

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للاتزان الانفعالي

الدالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	2.056	2.97	22	62	22.40	60.12	24	اناث

يتبيّن لنا من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي والبالغ (60.12) هي مقاربة للوسط الفرضي والبالغ (62) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على تتمتع العينة بمستوى متوسط من الاتزان الانفعالي حيث طبيعة هذه النتيجة كانت نتيجة قلة اهتمام الطالبات بالأداء اليومي للمحاضرات وقلة المشاركة في اداء المهارات اثناء الاداء العملي مما سبب مشكلة في الاداء اثناء الامتحانات وتكون النتيجة غير جيدة اثناء الامتحان مما يسبب قلة الاتزان الانفعالي لديهن.

3-3 التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث:

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد معامل ارتباط سبيرمان لمتغيري البحث وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين العلاقة بين مستوى التحمل النفسي والاتزان الانفعالي

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الارتباط	معامل الارتباط بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي
0.05	0.361	0.437	التحمل النفسي × اتزان انفعالي

يتبيّن لنا من الجدول (3) ان الارتباط طردي بين متغير التحمل النفسي والاتزان الانفعالي حيث إذا زادت قيمة التحمل النفسي زاد معه الاتزان الانفعالي وهذا يعود إلى طبيعة الطالبة وكيفية التأقلم مع المادة الدراسية وفهمها لتك المادة من خلال التكرار والتركيز على الاداء اليومي سواء كانت المحاضرة مادة عملي ام نظري على حد سواء. حيث ان ربط المادة النظرية مع العملية لكثير من المهارات له دور كبير في تحقيق الاتزان الانفعالي للطالبة في اداء اي مهارة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تتمتع العينة بمستوى متوسط لمتغير الازن الانفعالي والتحمل النفسي.
- 2- وجود علاقة طردية بين متغيري البحث الازن الانفعالي والتحمل النفسي.

4-2 التوصيات:

- 1- استخدام مقياس الازن الانفعالي والتحمل النفسي كوسيلة لقياس سمة الازن الانفعالي وسمة التحمل النفسي لدى الطالبات في المراحل الدراسية الأخرى اضافة الى الكليات الأخرى.
- 2- توجيه الطالبات الى ضرورة الاهتمام بالمحاضرات وأهمية القراءة اليومية وعدم تراكم المادة لوقت الامتحانات لا بعده عامل الخوف والقلق من الامتحانات.
- 3- تشجيع الطالبات على المشاركة في النشاطات المختلفة من بطولات وورش عمل ودورات.
- 4- قياس صفات نفسية أخرى للطالبات لما لها علاقة بطبيعة الاداء العملي والنظري لهن.

المصادر

- احمد عيد مطيع: التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2010.
- أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، ط1، غريان، ليبيا، الدار العربية للنشر والتوزيع، 2002.
- ارنوف ونتج. سلسلة ملخصات شوم، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس: الرياض، دار المريخ للنشر، 1988.
- أقتبسه عبد عون المسعودي: قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة - رسالة ماجستير - كلية التربية (أبنه الهيثم)، 2002.
- آمنه سعيد حمدان: المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات - رسالة ماجستير - معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة، 2001.
- حسين حريم: السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد في المنظمات: عمان، دار زهراء للنشر، 1997.
- رisan خريبط مجید: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطبع التعليم العالي، بغداد، 1989.
- زيد بھلول سمين: الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية: أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 1997.